

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของโม - มนชนก
ได้ที่นี่

* ชีวจิต HOT TOPIC

คู่มือใช้ฟ้าทะลายโจร
ป้องกัน + รักษาโควิด-19
ยุค Home Isolation

LOCAL FOOD

เด็ดเจ็ดชั่วโคตร
ของขวัญใต้ร่มไม้ป่ามรดก
บำรุงร่างกาย
แก้ช้ำใน ช่วยอายุยืน

ธรรมะสบายใจ

ฝึก "มองโลกตามความเป็นจริง"
เสริมพลังใจ ลดเครียดจากโควิด
โดยพศิน อินทรวงค์

CHINESE MEDICINE GUIDE

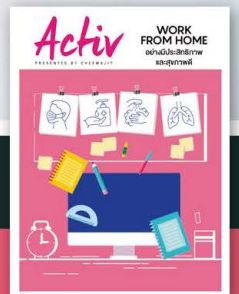
แผนจีน หยุดปอดคอก บำ ไหล่
ดวงตา ซาปลายนิ้ว
หนุ่มสาวออฟฟิศช่วง WFH

NATUROPATHIC TIPS

โปรแกรมล้างรักษาโรค
เพิ่มความสุขของผู้ป่วยมะเร็ง
โดย ดร.โบรอัน สุภวุฒิ คุณาคม

Workoutaholic

โม - มนชนก แสงฉายเพียงเพ็ญ



NATURAL SOLUTIONS FOR LIVER HEALTH

รวมเคล็ดลับพิชิตสุขภาพตับแบบองค์รวม
ลดเสี่ยงมะเร็ง ภาวะอักเสบ ไทมินสะสม และตับแข็ง

16 AUG 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



12

12 เรื่องพิเศษ :

HOW TO ดูแลดับแบบองค์รวม
ป้องกันภาวะไขมันพอกตับ
ตับแข็ง มะเร็งตับ

32 HOT ISSUE :

THAI HERB TO FIGHT COVID-19
เจาะลึกประเด็นร้อน
ฟ้าทะลายโจรสู้โควิดได้จริงหรือไม่



32

INTEGRATED HEALTH CARE



8

8 เกียรติสุขภาพ :

HOME & COMMUNITY
ISOLATION GUIDE

แนววิถีกักตัวให้ถูกต้อง ปลอดภัย

40 เปิดห้องทอมอสูติ :

โครลิติต ตอนที่ 3

44 NATUROPATHIC TIPS :

BEYOND GUIDELINE
APPROACH จุดเปลี่ยน
ของการดูแลคนไข้มะเร็ง

48 ทอมอสูติประจำบ้าน :

โปรแกรมแผนจีน
หยุดออฟฟิศซินโดรม
ช่วงเวิร์คฟรอมโฮม

50 จากระบบชาติสู่ตำรับยา :

สมุนไพรป่า ยารักษาร่างกาย
หลายระบบ



48

16 AUG 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

HEALTHY MIND & RELAX



42 MIND UPDATE :

มองโลกแง่ดี มองโลกแง่ร้าย มองโลกตามจริง

STORY SHARING

56 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน :

โรคหรือความป่วยมาจากไหน ที่อกซิ้นและดีที่อกซิ้นคืออะไร

58 ON THE COVER :

WORKOUTAHOLIC โม่-มนชนก แสงฉายเพียงเพ็ญ



DIET & EXERCISE

54 FIT FOR HEALTH :

ชุดทำโยคะคลายเครียด ปลุกพลังชีวิต เสริมสมาธิ

62 LOCAL FOOD :

เห็ดเด็ดหัวโคตร ของขวัญกินได้ได้ร่มไม้ป่ามรดก

64 ครีวชีวจิต :

เมนูผัดหมี่กั๊วเต้าเจี้ยว + แด็กสุขภาพชีวจิต

ORGANIC & GREEN

60 ORGANIC TODAY :

เราดูแลสวน สวนดูแลเรา ดูแลชีวิตให้กันและกัน
ทั้งผืนดิน พืชพรรณ และผู้คน

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

47 ใบสมัครสมาชิก

66 สารจากกูรู :

หยุดกินไขมันแล้ว...ป้องกันหัวใจในถุงน้ำดี



จากใจ...ถึงตับ

นับตั้งแต่เข้ามาทำงานในสายสุขภาพ บ.ก.ชื่นชอบวิถีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แม้จะเป็นคำที่ใช้กันมานาน แต่มีความหมายที่ชัดเจนคือ การดูแลสุขภาพครบทุกด้านของความเป็นมนุษย์ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งชีวิตก็ยึดแนวทางนี้เช่นกัน ที่เกริ่นเรื่องนี้ขึ้นมาเพราะ บ.ก.เชื่อว่า ณ เวลานี้ คนไทยมีความโกรธ ความเศร้า ความกลัว กังวลมากมายเหลือเกิน ซึ่งอารมณ์เช่นนี้เกิดจากปัญหาโรคภัย เศรษฐกิจ การเมือง สังคม สุดท้ายก็สะท้อนกลับมาที่สุขภาพกายและใจของเรา โดยเฉพาะความโกรธที่แพทย์จีนทำนกล่าวไว้ว่า ส่งผลเสียต่อดับ จึงเห็นได้ว่า ทุกอย่างในโลกนี้เชื่อมโยงกันหมด การดูแลสุขภาพจึงต้องดูแลแบบองค์รวมทุก ๆ ด้าน โดยปักษ์นี้แม้เรากำลังเผชิญวิกฤติโควิดอย่างหนักหน่วง แต่ก็ไม่อยากให้ลืมว่า ยังมีโรคเรื้อรังที่คว่ำชีวิตคนไทยเป็นอันดับต้น ๆ อยู่ นั่นคือ มะเร็งตับ ตับแข็ง รวมถึงภาวะตับอักเสบ ไช้มันพอกตับที่อาจลุกลามกลายเป็นมะเร็ง **ชีวิตจิตจึงรวบรวมวิธีป้องกันและรักษาโรค** และอาการผิดปกติเกี่ยวกับตับมาฝากกัน เคล็ดลับเหล่านี้ถือหลักการธรรมชาติ เน้นการดูแลแบบองค์รวม ซึ่งรับรองว่าทำง่าย ไม่ยุ่งยาก และมีความสุข

นอกจากนี้ร้ายเงาติดประตั้นโควิด-19 มีคู่มือใช้ฟ้าทะเลใจเพื่อลดเสี่ยงการติดเชื้อ รักษา เหมาะสำหรับกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยที่ต้องรักษาตัวแบบ Home Isolation รับรองว่าอ่านจบนำไปใช้ปลอดภัยทั้งครอบครัว

บรรทัดสุดท้ายนี้ บ.ก.เอาหัวใจทั้งดวงส่งเป็นกำลังใจให้คนไทยทั้งชาติดูแลตัวเอง ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สังคม เท่าที่เรากำลังไหว เพราะทุกคนคือส่วนเติมเต็มสุขภาพของกันและกัน

เมื่อใจดี ใจไม่โกรธ ใจไม่เมตตา ก็ส่งพลังไปถึงตับของเราด้วยค่ะ

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร
watsana_pl@amarin.co.th

www.facebook.com/GheeWajitMagazine
www.goodlifeupdate.com

๘ **ชีวิต** 549 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 23 18 สิงหาคม 2564

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง บุรณี สุภาพงษ์ • ครุศาสตร์ อิศรพงศ์แห่ง
บรรณาธิการที่ปรึกษา นวลจันทร์ สุมนิตร์
 ที่ปรึกษาด้านอาหาร นภา พิลาจิตต์

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วราลี เตียจกุล
กองบรรณาธิการ กุญชรินทร์ วิชัยโรจน์ • พชรกุล อธิบุตร
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมานวงศ์เกียรติย์

บรรณาธิการดิจิทัลออนไลน์ ตูโสภ สมศักดิ์
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส สุภาพร จันทร์สวัสดิ์ • พิชิต อาภาพงษ์

อำนวยการผลิต ศรีภูมิ อธิประเสริฐ
ศิลปกรรมอาวุโส วัชรินทร์ พิลาจิตต์

หัวหน้าช่างภาพ พรทิพย์ วิจิตรปาริวัน
ช่างภาพ ธรรมดาด อธิประเสริฐ

Executive Media Consultant Director ชวนจิณี พานอุบลวงค์
Media Consultant Manager ปิยะภรณ์ วิบุตย์อิน
Asst. Media Consultant Section Manager ณัฐฐา บุญมี วงศ์วิวัฒนา
Senior Media Consultant อธิรญา ชะวีโรย
Media Consultant อาริรัฐ เกษมโสภา
Coordinator วราพร ธรรมมาณี

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิตราวีณี วิชัยบรรณศรี
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส วิภาวรรณ จันทร์โพยง
ศิลปกรรมโฆษณา วัชรินทร์ อิศร, ชัยสิทธิ์ อธิประเสริฐ
โฟโต้สไตลิสต์และดีไซน์ พิลาจิตต์ บรรณพงศ์
ศิลปกรรมกราฟิกและดีไซน์กราฟิก มิติโยธยา ปรามพันธุ์ วุฒิกิติเม
ศิลปกรรมกราฟิกและดีไซน์กราฟิก มิติโยธยา ปรามพันธุ์ วุฒิกิติเม
หัวหน้าแผนกช่างศิลป์โฆษณา ณัฐชนันท์ พลั่งลิ้มศรี
เจ้าหน้าที่บัญชีโฆษณาอาวุโส วิชชาภา อธิบุตร
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์ นันทิยา ธิเนตโย
ฝ่ายการตลาดและอาวุโส พุทธธาดา ธรรมมาณีเกียรติย์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ วิภาภา พรหมสิทธิ์
ต้นฉบับและดีไซน์ ทิมาภา จิตประเสริฐศักดิ์
แผนกช่างศิลป์กราฟิก ปิยะพร วงศ์สวัสดิ์ • นภาพร พงษ์เกียรติ
คอมพิวติ้ง สมิตชัย สุทธิรักษ์ • สุวิมลภา สมบุญโต

เจ้าของ บริษัทอเมรินท์พีซีดี แอนน์ พันธิระริง จักกิต (นภาพร)
ผู้ก่อตั้ง บุรณี สุภาพงษ์
ประธานกรรมการ นภาพร พลายเล็ก
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วาสนา พลายเล็ก • ณัฐฐา บุญมี
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจไลฟ์สไตล์ จุฑามาศ อธิประเสริฐ

สำนักงาน
บริษัทอเมรินท์พีซีดี แอนน์ พันธิระริง จักกิต (นภาพร)
 278 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมบรรณารักษ์) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
 โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551-4554 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
 E-mail: info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com
แบงก์และบัญชี
ธนาคารกรุงศรี บริษัทอเมรินท์พีซีดี แอนน์ พันธิระริง จักกิต (นภาพร)
 278 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมบรรณารักษ์) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
 โทรศัพท์ 0-2422-9999, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2430-2742, 0-2434-1385
เงินฝากหน่วยย่อย
บริษัทอเมรินท์พีซีดี แอนน์ พันธิระริง จักกิต 118 หมู่ที่ 2 ถนนบางทราย-จางเตนม
 ตำบลบางทรายใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11130
 โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-8222, 0-2449-8500-1
 Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิก โทร 0-2423-9889
 E-mail: member@amarin.co.th

HOW TO ดูแลตับแบบองค์รวม

ป้องกันภาวะไขมันพอกตับ ตับแข็ง มะเร็งตับ

ปัจจุบันโรคตับยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญของระบบสาธารณสุขสูงของประเทศไทย โดยไทยเป็นหนึ่งในประเทศของภูมิภาคเอเชียที่มีความชุกของโรคไวรัสตับอักเสบบีและซี ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งตับ แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ผู้ป่วยจำนวนมากมาพบแพทย์เมื่ออาการเป็นมากแล้ว ทำให้ไม่สามารถรักษาได้หรือให้ผลการรักษาที่ไม่ดี

ชีวิตจิตฉบับนี้เราขอพาคุณมาทำความรู้จักตับ โรคเกี่ยวกับตับ และการดูแล้วยะสำคัญนี้กันให้มากขึ้น ลักนิด เพราะโรคนี้ไม่ได้ไกลตัวอย่างที่หลายคนคิด แกรมสถิติการเกิดโรคนั้นก็พุ่งสูงขึ้นในทุก ๆ ปี มาติดตามกันเลยละ...



2. โรคมะเร็งตับ

มะเร็งตับ (Liver Cancer) เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประชากรทั่วโลก และเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตมากที่สุดโรคหนึ่ง โดยเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในเพศชาย และอันดับ 3 ในเพศหญิง ทั้งนี้โรคมะเร็งตับเกิดจากเซลล์ของตับที่เป็นมะเร็งทำการแบ่งตัวแล้วแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ โรคนี้จะไม่แสดงอาการในระยะแรก แต่จะแสดงอาการในระยะกลางและระยะสุดท้ายกว่าจะได้รับการวินิจฉัย ผู้ป่วยก็มักจะเริ่มมีอาการรุนแรงและอยู่ในระยะสุดท้ายของโรคแล้ว จึงถือว่าเป็นโรคที่อันตรายมาก

ชนิดของมะเร็งตับ

มะเร็งตับแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. **มะเร็งของเซลล์ตับ** เกิดจากเนื้องอกที่เป็นอันตรายชื่อว่า เฮปาทอเซลล์ูลาร์คาร์ซิโนมา (Hepatocellular Carcinoma) เป็นชนิดที่พบได้บ่อยที่สุดทั่วโลก และพบมากที่สุดในประเทศไทย
2. **มะเร็งของท่อน้ำดีในตับ** เกิดจากเนื้องอกที่เป็นอันตรายชื่อว่า โคลแลงจิโอคาร์ซิโนมา (Cholangiocarcinoma)

นอกจากนี้ มะเร็งตับยังสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดตามระยะเช่นกัน คือ ระยะปฐมภูมิและระยะลุกลาม

1. **มะเร็งตับระยะปฐมภูมิ** เกิดจากเนื้องอกที่เป็นอันตรายทั้งสองชนิดดังที่ได้กล่าวไปข้างต้น (HCC/CC)
2. **มะเร็งตับระยะลุกลาม** มีสาเหตุจากการที่เซลล์มะเร็งแพร่กระจายจากส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

LIFESTYLE TO PREVENT

แนวทางป้องกันโรคมะเร็งตับ

เมื่อเชื้อมะเร็งอยู่ในระยะกลางหรือระยะสุดท้าย การรักษาจะทำได้ยากขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นการป้องกันโรคจึงมีประโยชน์มากกว่า โดยมีแนวทางทั่วไปในการป้องกันโรคมะเร็งตับ ดังนี้

- รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง อาหารที่มีไขมันน้อย อาหารที่มีวิตามินสูง และหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำมันจากสัตว์

- ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างเหมาะสม โดยไม่หักโหมเกินไป

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบี

- รับประทานอาหารปรุงสุกทุกครั้ง

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- งดสูบบุหรี่

- หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจมีเชื้อราปนเปื้อน เช่น อาหารจำพวกถั่วธัญพืช ถั่วและธัญพืช ซึ่งอาจจะนำเข้าและผลิตรสสารอะฟลาท็อกซินที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งตับ จึงควรจัดเก็บอาหารประเภทเหล่านี้ในที่แห้งและเย็น

สำหรับผู้ป่วยตับอักเสบนิตต่างๆ ควรจะได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ตรวจพบเชื้อมะเร็งได้ตั้งแต่ระยะแรกๆ สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพแข็งแรงก็ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีและเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี



THAI HERB TO FIGHT COVID-19

เจาะลึกประเด็นร้อน ฟ้าทะลายโจรสู้โควิดได้จริงหรือไม่

ขณะที่ประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับตัวเลขผู้ติดเชื้อโควิดรายใหม่ในอัตราแบบก้าวกระโดด ส่งผลให้ระบบสาธารณสุขเข้าขั้นวิกฤติเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ แม้บุคลากรทางการแพทย์จะดูแลผู้ป่วยอย่างสุดความสามารถ แต่ก็ยังเหลือผู้ป่วยอีกมากที่ยัง “รอเตียง” อยู่ในศูนย์พักคอยและที่พักของตนเอง

ในยามยากลำบากเช่นนี้ เมื่อการกระจายวัคซีนป้องกันโควิดซึ่งเป็นวิธีการหลักในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนยังชะงักงันอยู่ สมุนไพรไทยจึงกลายเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพสู้โควิด โดยมี “ฟ้าทะลายโจร” เป็นสมุนไพรติดโผอันดับ 1 ที่ประชาชนให้ความสนใจ

ปีนี้ *ชีวจิต* จึงคัดสรรข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ฟ้าทะลายโจรที่ถูกต้องและปลอดภัยมาฝากคนรักสุขภาพทุกท่านค่ะ





คุณพสิณ อินทรวงค์
นักแต่งเพลงชื่อดังที่หันมา
ศึกษาและปฏิบัติธรรม
จนเข้าถึงแก่นแท้ของ
พุทธศาสนา สามารถ
อธิบายหลักธรรมให้เข้าใจ
ง่าย นอกจากนี้เป็นวิทยากร
บรรยายให้องค์กรและ
หน่วยงานต่างๆ แล้ว ยัง
เป็นนักเขียนและเจ้าของ
พ็อกเก็ตบุ๊กขายดีอีก
หลายเล่ม เขาพร้อม
แบ่งปันวิธีคิดที่ช่วยให้
สุขภาพกายและสุขภาพใจ
แข็งแรงมาฝากกัน

มองโลกแง่ดี มองโลกแง่ร้าย มองโลกตามจริง





BEYOND GUIDELINE APPROACH

จุดเปลี่ยนของการดูแลคนไข้มะเร็ง

ในวงการแพทย์มีสิ่งที่เรียกว่า Guideline หรือแนวทางการรักษาโรคแต่ละโรคที่เป็นมาตรฐาน เพื่อให้แพทย์ได้ใช้ในการดูแลคนไข้โรคนั้น ๆ ได้ถูกต้อง

ถ้าใครอ่านไคต์ไลน์จะทราบว่า ในคู่มือ 1 เล่มนั้นจะมีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วน เช่น สาเหตุก่อโรค อาการของโรค ในระยะต่าง ๆ ไปจนถึงคำแนะนำในการรักษา และข้อควรระวัง

ก่อนหน้านี้ตัวผมเองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคมะเร็งในฐานะแพทย์แผนชอโรพาทิกและนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่ง แต่ต่อมาเมื่อมีสมาชิกในครอบครัวเป็นมะเร็งในเวลาไล่เลี่ยกันถึง 2 คนคือคุณพ่อและคุณแม่ ผมจึงมีมุมมองต่อการรักษาและรับมือกับโรคมะเร็งที่เปลี่ยนไป

ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นโอกาสที่ทำให้ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีรับมือโรคนี้ ซึ่งผมขอตั้งชื่อว่า Beyond Guideline Approach หรือวิธีการรักษาที่เพิ่มเติมจากแนวทางการรักษาพื้นฐาน สำหรับผมเหตุการณ์นี้คือจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ผมเริ่มต้นมองหาช่องทางใหม่ ๆ ในการรักษาและขยายไปสู่การหาแนวทางที่เหมาะสมกับคนไข้แต่ละคนอยู่เสมอ

ที่สำคัญ ทำให้ผมรู้ว่าเราต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของคนไข้เป็นหลัก และในบางกรณีการกำจัดเซลล์มะเร็งอาจเป็นเรื่องรองก็ได้

สิ่งนี้ไม่ได้ปรากฏอยู่ในไคต์ไลน์ แต่ผมได้เรียนรู้และประยุกต์ใช้จากประสบการณ์ในการดูแลคนที่ผมรักมากที่สุด ในครอบครัวทั้งสองท่าน

นับเป็นบทเรียนจากชีวิตจริงของแพทย์แผนชอโรพาทิกคนหนึ่งครับ



สมุนของป่า ยารักษาร่างกายหลายระบบ

“หมอกี่ดีที่สุดคือตัวเราเอง” คำกล่าวนี้จริงก็จริงเถิด โยง อยากให้ไปพิสูจน์ด้วยกันที่ศูนย์กิจกรรม ธรรมชาติมาบเอื้อง จังหวัดชลบุรี คุณศศิษา ศัลยกำธร ผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง หรือ ผอ.จ้อย กักกายและต้อนรับด้วยเครื่องดื่มสมุนไพรสีเหลืองใสส่งกลิ่นหอมอ่อนๆ ต่อมแล้วรู้สึกชุ่มคอ ก่อนคุยถึงรายละเอียดการดูแลสุขภาพวิถีหมอพื้นบ้านและการพึ่งพาตนเองด้วยสมุนไพร

ผอ.จ้อยบอกว่า ในช่วงสถานการณ์โรคระบาดที่หลายคนกำลังกังวลอยู่ในตอนนี้ เราไม่ควรเครียดหรือกังวลกับปัญหานี้ เพียงอย่างเดียว แต่ควรต้องช่วยกันพิจารณาดูว่ามีวิธีที่จะต่อสู้กับวิกฤติที่เกิดขึ้นนี้อย่างไร และเชื่อว่าสถานการณ์โรคระบาด รวมถึงวิกฤติการณ์ต่าง ๆ จะผ่านพ้นไปได้ เพราะเมืองไทยมีต้นทุนความรู้ที่ดี มีทรัพยากรพืชพรรณธัญญาหารมากมาย และทุนสำคัญที่เราคือทุนทางพระพุทธศาสนา

“เราถือศีลมีการให้ การแบ่งปัน ลดละกิเลสและอวดตา สิ่งนี้จะทำให้เราผ่านพ้นวิกฤติไปได้ ถ้านำเอาทุนเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์และใช้ดูแลสุขภาพ”

ชาสมุนไพรภูรินเต็มในแก้วที่วางเปล่าอีกครั้ง กลิ่นและรสชาติจืดเย็นของน้ำสมุนไพรได้รับการบอกกล่าวจาก ผอ.ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบเอื้องว่า ทำจากสมุนไพรพื้นบ้านที่มีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล และมีสารต้านอนุมูลอิสระ การเปิดใจยอมรับการดูแลสุขภาพวิถีหมอพื้นบ้านเหมือนกับแก้วน้ำที่วางเปล่าในตอนนี้อาจเปิดโอกาสให้พบกับความรู้ใหม่ที่ดูแลสุขภาพทั้งภายในและภายนอกของตนเองได้

สมุนของป่า ยารักษาร่างกายหลายระบบ

ป่าหย่อมเล็ก ๆ ในศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบเอื้องเกิดขึ้นมาได้ประมาณ 10 กว่าปีแล้ว จากพื้นที่ดินแดนแห้งแล้งตอนนี้ได้กลายเป็นป่าที่ร่มรื่นด้วยศาสตร์พระราชชาติ โดยเริ่มจากการปลูกต้นไม้สมุนไพรชนิดโตขึ้น พร้อมกับสมุนในป่าซึ่งเป็นพันธุ์ไม้ขนาดเล็กหลายชนิด สมุนของป่าหรือเรียกว่าสมุนไพรไร่บ้าง ตาม ผอ.จ้อยไปดูเด็ดดม และเรียนรู้ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ วิธีการขยายพันธุ์ ตลอดจนการนำไปใช้เพื่อสร้างพื้นที่สุขภาพไว้ในวิถีชีวิตของเราด้วยกัน

• **พริกขี้หนู** พริกที่กำลังแตกยอดอ่อน ก้านและใบมีสีชมพูสวยจัดนี้ ผอ.จ้อยบอกว่า ชาวบ้านในชุมชนนิยมนำยอดอ่อนหรือใบสดไปทำเมนูยำผักสมุนไพรพื้นบ้านรสแซ่บหรือกินสดๆกับน้ำพริกก็อร่อย มีรสเผ็ด จึงช่วยสมานธาตุสมานแผลได้ นอกจากนี้ยังมีสารแทนนินช่วยฆ่าแบคทีเรียและไวรัส เป็นสมุนไพรช่วยบำรุงตับซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญในการกำจัดสารพิษ สำหรับผลขนาดเล็กที่แก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงเข้มคล้ายลูกหว้าใช้ต้มน้ำดื่มได้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรง ใบเดี่ยวเรียงสลับ ลักษณะหนามัน ก้านใบสันสีแดง มีรสเผื่อนร้อน แก้ตับพิการ ปอดพิการ ดอกออกเป็นช่อ กลีบดอกสีขาวแกมชมพู มีรสเผื่อนขมเมา มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค ผลมีรูปทรงกลมแบนผิวเรียบขนาดเล็ก ผลอ่อนสีแดง เมื่อสุกมีสีม่วงเข้ม ตำรายาไทยพื้นบ้านให้ใช้ผลซึ่งมีรสร้อนเผ็ดสุขุม แก้อาการไข้ ท้องเสีย ลมพิษ ธาตุพิการ และโรคซาง

ขยายพันธุ์ : การเพาะเมล็ด



โรคหรือความป่วยมาจากไหน ก็อกซินและดีก็อกซ์คืออะไร

คำว่า NSIS และ SIS นั้นเป็นคำที่ผู้เขียนกำหนดขึ้นเองเพื่อใช้ในบทความนี้เท่านั้น

Nonself-induced Sicknesses (NSIS) หมายถึง ความป่วยที่เกิดมาจากเชื้อ เช่น ติดจากโรคที่ติดต่อกันได้ จากผลข้างเคียงของการรักษาโดยการผ่าตัด ฉายแสง เคมีบำบัด (Surgery/Radiation/Chemotherapy) หรือจากเหตุปัจจัยอื่นๆ ที่ร่างกายได้รับมาจากนอกร่างกายแล้วทำให้ป่วยเป็นโรค เกิดการอักเสบ ไม่สบาย จากนั้นก็อกซิน (Toxins) ก็เกิดตามมา

NSIS ที่มีตัวเชื้อโรคหรือมีปัจจัยที่ระบุได้แน่นอน ถ้ากำจัดเชื้อหรือปัจจัยนั้นได้ ผู้ป่วยก็หายจากอาการป่วยนั้น เช่น เพราะติดเชื้อโควิด-19 เมื่อกำจัดเชื้อได้ก็หายป่วย เป็นต้น

Self-induced Sicknesses (SIS) หมายถึง โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคเป็นต้นเหตุ วงการแพทย์เรียกโรคพวกนี้ว่า Non-Communicable Diseases (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ มะเร็ง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน กระดูกเสื่อม โรคเครียด วิถีการชีวิต ไม่เกรน กรดไหลย้อน และอื่นๆ โรคประเภทนี้ตัวเราเองเป็นต้นเหตุ เมื่อป่วยแล้วก็อกซินก็เกิดตามมาเช่นกัน

SIS ไม่มีตัวเชื้อโรคให้กำจัด แล้วจะรักษาผู้ป่วยอย่างไร เช่น ป่วยเป็นเบาหวานเกิดจากเชื้อโรคอะไรทำให้เป็นเบาหวานไม่มี! ป่วยเป็นมะเร็ง เชื้อที่ทำให้เป็นมะเร็งมีหน้าตาอย่างไร แล้วโรคหัวใจ/โรคไต/โรคความดันล่ะ

ทั้งนี้ NCDs เป็นผลมาจากไลฟ์สไตล์ที่ไม่รักษาภูมิชีวิตของร่างกายให้แข็งแรง เช่น จากกรกิน UFN [อาหารควรเลี่ยง หรือ Unfriendly Nutrients (UFN) อาหารควรกินดีหรือ Friendly Nutrients (FN) ไม่ใช่การจัดกลุ่มอาหารตามหลักการ Nutrition Science แต่เป็นการแบ่งกลุ่มโดยผู้เขียนเพื่อใช้ในบทความนี้เท่านั้น อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมในหน้า 62 ปีกรวันที่ 16 กรกฎาคม 2564] เป็นประจำหรือหลายๆ เป็นเวลานานต่อเนื่อง หรือเมื่อร่างกายมีปริมาณก็อกซิน

ON THE COVER

เรื่อง **พริษา อากาศแจ่ม**



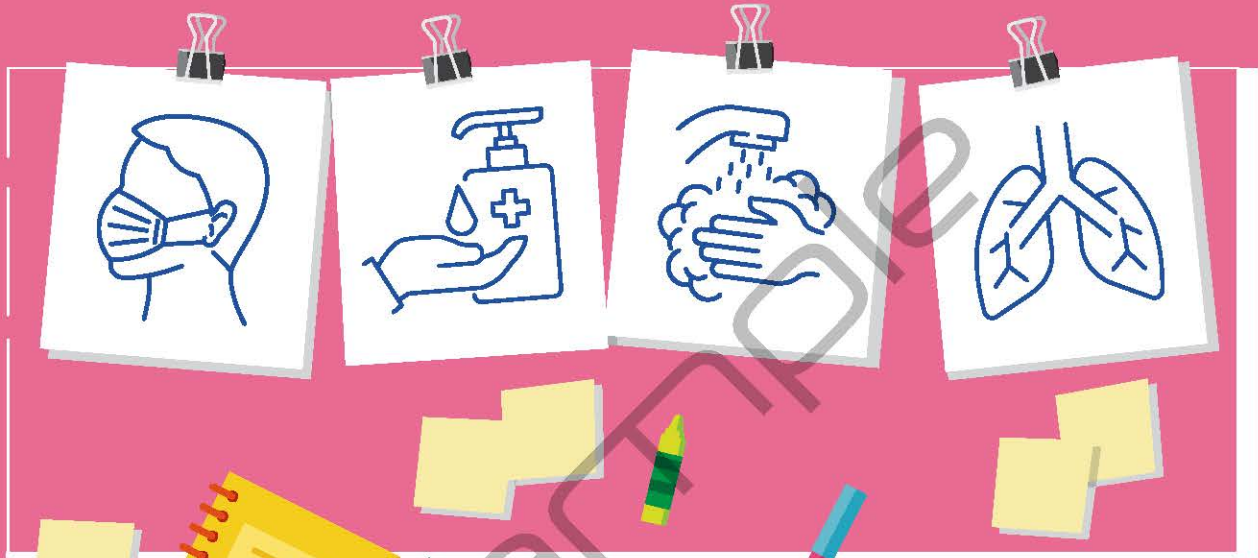
ภาพ **พัชรพันธุ์ จิตรกรไทรวิชัย** สไตลิสต์ **สลาตี สมบัติมี** แต่งหน้า-ทำผม **จรัสพันธ์ อภิธิษณาร**
เสื้อผ้า **FITME**

Activ

PRESENTED BY CHEEWAJIT

WORK FROM HOME

อย่างมีประสิทธิภาพ
และสุขภาพดี



6 ประโยชน์จาก “น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น” ไอเท็มเพื่อความงามที่ควรมีติดบ้าน

STORY - ชวลิตา เชียงกุล
PHOTO - iStock

“น้ำมันมะพร้าว” เป็นไอเท็มอเนกประสงค์ที่ควรมีติดบ้านไว้ เพราะหาซื้อได้ง่าย แคมราคาไม่แพง ที่สำคัญ ยังอุดมไปด้วยประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำอาหาร ป้องกันโรคร้ายต่างๆ หรือบำรุงความงามและผิวพรรณ

และวันนี้ Activ Beauty ได้รวบรวมประโยชน์ด้านความงามของน้ำมันมะพร้าวตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มาฝากกัน ไปติดตามกันเลยค่า





4. แบ่งเวลาให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวบ้าง

อย่าลืมออกไปรับแสงแดดเพื่อให้ได้รับวิตามินดีธรรมชาติในตอนเช้า วันละ 15-20 นาที และควรลุกขึ้นจากเก้าอี้ทุกๆ 1 ชั่วโมง เดินไปเดินมา 1-2 นาที ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบการย่อยอาหารของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น มี 2 วิธีหลักๆ ที่จะช่วยให้คุณได้เคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวัน ได้แก่

1) การเลือกโต๊ะทำงาน ใช้โต๊ะที่สามารถปรับระดับทั้งยืนและนั่งทำงานได้ หรือถ้าใครมีงบเหลือ ปัจจุบันนี้มีโต๊ะทำงานที่สามารถนั่งทำงานและปั่นจักรยานได้ด้วยในเวลาเดียวกัน แถบยังสามารถปรับระดับให้ยืนและนั่งทำงานได้ จึงช่วยลดอาการออฟฟิศซินโดรม

2) จัดพื้นที่ออกกำลังกาย ไม่ไกลจากพื้นที่ทำงานควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ เช่น เสื่อโยคะ แถบยางยืด หรือตุ้มน้ำหนัก เพื่อให้สามารถออกกำลังกาย 5-10 นาทีในระหว่างวันได้อย่างสะดวก

5. กินอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพ

ไม่ได้หมายความว่าต้องกินอาหารเพื่อสุขภาพทุกมื้อ อาจใช้วิธีเลือกกินอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพแทน การวางแผนการกินจะช่วยให้คุณรักษาตารางเวลาในการทำงานได้ และช่วยให้คุณไม่เดินเข้าห้องครัวบ่อยจนเกินไป ซึ่งอาจส่งผลให้มีพฤติกรรมการกินที่ไม่เป็นเวลา ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

เริ่มจากการจัดเตรียมอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น สมูทตี้สีเขียว แอปเปิ้ลกับเนยถั่ว จากนั้นให้ถามตัวเองทุกครั้งก่อนจะกินของว่างว่าฉันหิวหรือยัง และกินในช่วงที่รู้สึกหิวเท่านั้น ที่สำคัญ ควรพกขวดน้ำขนาดใหญ่ไว้ข้างตัวเสมอ เพื่อเติมน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ทั้งหมดนี้เป็นเคล็ดลับการจัดพื้นที่โฮมออฟฟิศที่สะดวกต่อการทำงาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะช่วยให้คุณมีสุขภาพดีในขณะที่ทำงานจากที่บ้าน ลองนำไปใช้กันนะคะ ☺

HOW TO เลือกโต๊ะเก้าอี้ ให้เหมาะกับการทำงาน

ลินดา มิลเลอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา แนะนำวิธีการเลือกโต๊ะเก้าอี้สำหรับการทำงานเพื่อไม่ให้เกิดอาการปวดเมื่อยเรื้อรัง ดังนี้

• โต๊ะทำงาน

ควรเลือกโต๊ะที่มีความกว้างพอดีกับการใช้งาน มีพื้นที่เพียงพอสำหรับวางอุปกรณ์ในการทำงานทั้งหมด ความสูงของพื้นผิวโต๊ะอยู่ที่ระดับข้อศอกหรือระดับที่เหมาะสมกับสรีระของผู้ใช้งาน ไม่สูงหรือเตี้ยจนเกินไป

• เก้าอี้ทำงาน

เลือกแบบที่มีพนักพิงที่มีความลาดเอียงของพนักพิงเข้ากับสรีระของผู้ใช้งาน ความสูงของพนักพิงอยู่ระดับไหล่ สามารถปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสมกับความสูงของโต๊ะทำงานได้ แต่ถ้านั่งแล้วยังรู้สึกไม่ถนัดให้ใช้เบาะรองนั่งเพื่อเพิ่มความสูงหรือเบาะพิงหลังเพื่อรองรับเอว